



NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Badbaadada guriga ee dhallaanka iyo ilmaha socod baradka ah

Home Safety for Infants and Toddlers (Somali)

Marka dhallaanka iyo ilmaha socod baradka ah ay wax baranayaan, waxaa laga yaabaa in ay garan waayaan marka ay wax iyaga ammaan u ahayn. Badbaadada gurigaaga ayaa ah habka ugu wanaagsan ee ilmahaagu wax ku sahmin karo kuna baran karo. Waxaa jira waxyaabo aad sameyn kartid si aad gurigaaga uga dhigto meel amaan ah oo aad ilmahaaga uga caawiso inuu iska ilaaliyo waxyeelooyinka.

Margasho

- Qabo ilmahaaga markaad quudinayso. Ha ku taageerin ama ha ku siin cunto si adag oo dhalo kujirto. Tani waxay keeni kartaa margasho.
- **Ha ka tegin ilmahaaga yar kaligiis inta uu cuntada cunayo.**
- Ilmaha waxay wax ku bartaan inay geliyaan waxyaabaha afkooda. Ka fogeey sheeyada yaryar si aad uga fogeysid margashada. Tan waxaa ka mid ah waxyaabaha sida:
 - Dhalooyinka ○ Dahabka ○ Shilimaanta ○ Cufafka dhagaha
 - Batariyada ○ Magnetka ○ Bacaha balaastikada ○ Buufinnada
 - Cuntooyinka qaarkood sida:
 - Lowska — Daango — Googo'yo khudrad ah
 - Abuurka — Macmacaanka — Kowaab la jarjaray
 - Canabyada — Googo'yada miraha

Hurdo

Dhimashada hurdada la xiriirto waa mid ka mid ah sababaha ugu sareeyo ee dhimashada ilmaha. Tani waxaa loo yaqaanay Cudurka Keena Dhimashada Degdegga ah ee Carruurta (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Waa qeyb ka mid ah Dhimashooyinka Ilmaha Lama filaanka ah ee Aan la sharaxin (SUID).

- **Marwalba u dhig ilmahaaga dhabarkooda si ay u seexdaan.** Ha ku seexin dhinaca ama caloosha dhabarkooda. Tan ayaa waxay sababi kartaa sixasho ama margasho, taas ka illaaliso neefsashada.
- Meesha ugu badbaadsan ee ilmahaaga seexanayo waa sarriirta ilmaha ama dambiisha ilmaha. Inaad ku seexisid ilmahaaga sarriirtaada (sariir-wadaaga) waxay kordhisaa fursada ilmahaaga ee u dhimashada SUID.
- Qolka-wadaagista waxay ka caawin kartaa ka hortaga SUID. Tan waa markii ilmahaaga seexdo qolkaaga oo booskooda hurdada gaarka ah, sida sarriirta ilmaha.
- Waad ku naasnuujin kartaa sarriirta. Markii ilmahaaga joojiyo wax cunista, dib ugu celi booskooda jiifka. Ku seexi dhabarkooda.

Guud ahaan

- **Ha dhufan ama ha luxin ilmahaaga.** Haddii aad dareento cadaadiss, ka naso. Qofaad aaminsantahay ha illaaliyo ilmahaaga waqti yar.
- Marna ha ku ag cabin sigaar ama ha u ogolaan oggolaanin qof inuu sigaar ku cabo canugaada agtiisa.
- Gurigaaga waa inaad ku rakibtaa qalabka cabbiraadda qiiqa iyo kaarboon monoksaydhka, bil kastana waa inaad hubisaa in qalabku si sax ah u shaqaynayo.
- Marwalba ku hayso 1 gacan ilmahaaga. **Marna** kaligood ha uga tagin:
 - Gaariga dhexdiisa.
 - Markii aad u qubeyneysid.
 - Dambiisha adeegashada.
 - Iyo xayawaanada rabaayada ama xayawaanada kale.
- Ee sagxadaha kacsan sida miiska dharka lagu badela, miiska-dheer, ama korsiga.
- Ku rakib qufulka badbaadada dhammaan armaajooyinka ay ku jiraan alaabta nadaafadda ama daawooyinka. Haddii aad wadata daawo, sigaar, ama toorey, dhig meel aan la gaari karin.
- Ku rakib daboolka badbaado meelaha korontada ka baxda ee aan la isticmaalin.
- Saar albaabada ilmaha dusha iyo hoosta jaranjaro walba.

- Darbiyada daaqaduhu ma aha kuwo xoog badan oo ilmahaaga ka ilaalin kara inuu daaqada ka soo dhaco. Xir dhammaan daaqadaha gurigaaga.
 - Daaqadaha kor ka fur, hoosna ha ka furin. Ku rakib ilaalada daaqadaha, daaqadaha ka furan xagga hoose. Ilaalada daaqada waxaa isticmaali kara dadka waaweyn iyo carruurta waaweyn.
 - Haddii uu daaqadu furan yahay, ha saarin alaabta guriga sida miisaska yaryar, sariiraha, kuraasta, ama albaabada ilmaha daaqadda horteeda. Ilmahaagu wuu fuuli karaa kuwaas oo wuu ku dhici karaa.
- Markuu ilmuhu bilaabo in uu fuulo ama socdo, ha u oggolaan in uu wax afkiisa ku hayo inta uu socdo. Waxyaabaha ay ka midka yihiin malqacadaha, qasacadaha, ama ulaha Popsicle® waxay waxyeello ayey geysan karaan. Haddii ay dhacaan, waxay dhaawici karaan afkooda ama indhahooda.
- Geedo badan oo guriga ku jira waa inaan la cunin. Hubi si aad u aragto in mid ka mid ah dhirtaadu ay sun yihiin. Haddii uu ilmahaagu cuno ama cabbo wax ka soo baxa dhir sun ah, wac Xarunta Sunta ee Central Ohio lambarka 1 (800) 222-1222 (TTY 866-688-0088).

Biyaha

Dhallaanka iyo carruurta yaryar waxay ku hafanayaan 1 ilaa 2 inji oo biyo ah. **Marna** kaligood ha uga tagin saxanka qubeyska, tubbada kulul, ama barkadda daarada. Haddii ey qasab kugu noqota inaad ka tegtid, canugaada qaado.



Sawirka 1 Geli curcurkaaga biyaha si aad u hubisid heerkulka.

- Marka aad canugaada u qabeyneyso, isticmaal beeshinka ilmaha iyo roogga ka celiya inuu kufo. Inta badan jidhkooda iyo dhammaan wejigooda waa inay ka baxaan biyaha.
 - Ha isticmaalin kursiga qubeyska marka aad u qubeysaneyso ilmahaaga. Waxay si fudud u rogmi karaan marka uu ilmuhu awoodo inuu is-jiido ama istaago si iskiis ah.
 - Alaabada aad u baahantahay meel aad gaadhi karto si aad had iyo jeer ugu hayso 1 gacan ilmahaaga.
- Geey heerkulka kululeeyaha biyaha kulul wax ka hooseeyo 120° Fahrenheit (F) ama 48.9° Celsius (C). Biyaha kulul waxay ku gubi karaan maqaarka ilmahaaga heerkul hooseeyo badelkii qofka weyn. Hubi heerkulka biyaha qubeyska ilmahaaga ka hor intaysan taaban maqaarkooda. Waxaad sameyn kartaa gelinta curcurkaaga biyaha (Sawirka 1).

- Ka taxaddar biyaha banaanka. Ha ka tegin waxyaabaha ay biyaha ku jiraan, sida:
 - Baaldiyo
 - Barkadaha la buufin karo
 - Qaboojiyayaal leh baraf dhalaalay
 - Qasacadaha qashinka
 - Weelasha dib u warshadaynta
 - Weelasha biyaha oo waaweyn

Alaabta guriga

- **Sariirta ilmaha** – Meesha ugu nabadgelyada badan ee uu ilmahaagu seexan karo.
 - Ha isticmaalin sariiraha dhinac ka dhaca. Dhallaanka yar yar iyo socod baradka si sahlan ayay ugu xannibmi karaan.
 - Ha u jiidin sariirta ilmahaaga wax ka badan xagal 10 darajo. Gogosha sariirta ee xagalka leh ma aha mid ammaan ah.
 - Si aad uga fogaatid sixashada, **marnaba** ha u saarin sheeyadaan sariirta ilmahaaga:
 - Go'yada jilicsan
 - Bustooyinka
 - Barkimaha
 - Boombalooyinka
 - Go'yada dabacsan
 - Kubeertooyinka
 - Maqaarka idaha
 - Difaacayaasha
 - Isticmaal dhar adag oo ku dheggan si aad u saarto joodariga sariirta ilmaha.
 - Hubi in aanay xadhko ku xirnayn daahyada daaqadaha, laambadaha, ama moobaylka u dhow sariirta.
 - Booska u dhaxeeyo ullaha sariirta ilmaha kama badnaan karo 2 iyo 3/8 inji. Tan waxay ku saabsantahay balaca gasaca soodhada.
- **Kursi sare** – Marka uu ilmuhu fadhiisan karo isagoo aan wax taageero ah laheyn, wuxuu isticmaali karaa kursi sare.
 - Kursiga sare ha dhigin meel u dhow miisaska ama miisaska dushooda. Waxay ka riixriixmi karaan miiska ama miiska dushiisa oo ay ku dhici karaan kursiga sare.
 - Hubi in trayga uu si fiican u leexan karo.
 - Marwalba isticmaal suunka 5-dhibcoodka ah marka uu ilmuhu kujiro kursiga sare, marna ha uga tagin kursiga.
- **Lulidda dhallaanka** – Ilmaha oo ooya in badan waxaa laga yaabaa in uu dejiyo lulaynta dhallaanka.
 - Dhaqdhaqaaqa warwareejinta wey xasilineysaa canugga.
 - Marwalba isticmaal suunka 5-dhibcoodka ah marka uu ilmuhu kujiro kursiga sare, marna ha uga tagin kursiga.
 - Haddii ilmahaagu ku seexdo lulaynta, si tartiib ah uga saar lulitaanka oo dhig sariirta, dhabarkooda.

Qalabka

- **Kuris gaariga** – Kursiga baabuurka ee la oggolaaday waa qalabka ugu muhiimsan ee aad ilmahaaga u haysan karto si uu u badbaado.
 - Ilmaha waa inay raacaan korsiga gaariga ee wajahayo gadaal oo si ku haboon ula eg ee korsiga gadaal illaa ay ugu yaraan ka gaaraan 2 sanno jir **ama** illaa ay ka gaaraan xadeynta culeyska ama dhirirka ee korsigaaga gadaal wajahayo.
 - Ilmahaaga ha u oggolaan inuu ku seexo kursiga gaariga marka aadan safreyn. Haddii loo isticmaalayo sida in wax lagu qaado, ku rid sagxad adag oo siman oo aan khatar ku ahayn in ay ku dhacdo.
- **Qolka ciyaarta** – Haddii aad isticmaaleyso qolka ciyaarta ama Pack 'n Play®, hubi in dhinacyada ay xiran yihiin. Meelaha lagu ciyaaro waa inaysan ku jirin barkinta, gogosha, buste, iyo xayawaanka cufan.
- **Qalabka socodka ilmaha yaryar** –waa khatar **waana inaan la adeegsan**.
 - Carruurta uma baahna inay socod ku bartaan.
 - Sanad walba, ilma badan ayaa dhaawacma iyagoo ku jira qalabka ey ku socdaan.
- **Albaabka ilmaha** – Isticmaal kuwan si aad uga ilaaliso carruurta inay galaan meelaha aan ammaan ahayn. Saar dusha sare iyo hoosta jaranjaro walba.

Dharka

- Ka saar xadhigaha kuwa hurda si aanay dhallaanku ugu duubin qoorta ama suulasha.
- Hubi in dharka oo dhan ay ku jiraan badhamada oo dabacsan ee la liqi karo ama xadhkaha ku duuduubi kara qoorta ilmahaaga, faraha, ama lugaha.
- Haddii uu canugaada isticmaalo aaladda afka loo geliyo, ha ku xirin agagaarka dhuunta canugga ama dharkiisa.